



La salud de los huesos de los niños

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que ocurre cuando disminuyen la densidad mineral y la masa de estos, o cuando cambia su calidad o estructura. Esto puede dar origen a una menor resistencia de los huesos, lo que puede aumentar el riesgo de fracturas (huesos rotos). La formación de huesos sanos durante la infancia a través de hábitos saludables de nutrición y de estilo de vida podría ayudar a evitar o retrasar la [osteoporosis](#) y las fracturas más adelante en la vida.

¿Por qué es tan importante la formación de los huesos durante la infancia?

[El hueso es un tejido vivo](#) que se está renovando todo el tiempo. El cuerpo siempre está eliminando pedazos de huesos viejos y reemplazándolos con huesos nuevos. Durante la infancia y la adolescencia, se deposita mucho más hueso nuevo del que se elimina, a medida que el esqueleto va creciendo y los huesos se vuelven más densos.

En la mayoría de las personas, la cantidad de tejido óseo en el esqueleto (masa ósea) alcanza su punto máximo entre los 25 y los 30 años, cuando los huesos alcanzan su mayor resistencia y densidad. La cantidad de masa ósea máxima que una persona logra alcanzar puede ayudar a determinar su salud ósea por el resto de su vida.

¿Cómo puede lo que come mi hijo mantenerle los huesos sanos?

Una nutrición adecuada es uno de los hábitos más importantes para la salud ósea. Este hábito debe durar toda la vida y se debe comenzar a fomentar desde la niñez. Comer para formar huesos sanos significa que se debe lograr una dieta equilibrada con muchos alimentos que tengan un alto contenido de [calcio y vitamina D](#) que son importantes para los huesos.

Una dieta equilibrada también puede ayudar a mantener el peso del niño dentro de límites saludables, lo cual es importante para tener huesos sanos. Los niños con sobrepeso tienden a tener un mayor

riesgo de fracturas que otros niños, ya que es más probable que estén inactivos y haya un mayor nivel de presión sobre los huesos. Tener un peso demasiado bajo también es arriesgado para la salud ósea. Hacer dieta, ayuno o ejercicio en exceso para perder peso durante la adolescencia puede provocar pérdida ósea.

Calcio

La función del calcio va más allá de solo formar huesos fuertes, pues también ayuda a que los músculos, el corazón y los nervios funcionen correctamente. Si no obtiene suficiente calcio en su dieta, el cuerpo tomará el calcio que necesita de los huesos. Con el tiempo, este proceso debilita los huesos y aumenta el riesgo de tener [osteoporosis](#). No comer suficientes productos lácteos o no obtener suficiente calcio de los alimentos puede aumentar el riesgo de los niños de fracturarse un hueso.

Las mejores fuentes de calcio en los alimentos son la leche y otros productos lácteos, como el queso y el yogur. Beber un vaso de leche de 8 onzas brinda 300 mg de calcio, es decir, aproximadamente un tercio de la ingesta recomendada para niños más pequeños y un cuarto de la ingesta recomendada para adolescentes. Entre otros alimentos que contienen calcio se incluyen los pescados (como el salmón y el atún), los vegetales de hojas verdes y los alimentos hechos con cereales (como el pan).

Algunos refrigerios y platillos que son buenas fuentes de calcio y les pueden gustar a los niños incluyen:

- sándwiches de salmón enlatado que incluye huesos;
- pizzas de pan de bagel con queso mozzarella;
- brochetas de cubos de queso con pedazos de manzana;
- mantequilla de almendras en rodajas de manzana;
- batidos de banana con mantequilla de maní;
- puré de papas con leche evaporada.

Vitamina D

La vitamina D promueve la salud de los huesos en los niños y los adultos, ya que:

- Ayuda a que el cuerpo absorba el calcio que obtiene de los alimentos.
- Mantiene el nivel del calcio que necesitamos para mantener los huesos saludables.
- Promueve el funcionamiento saludable de los músculos y del sistema inmunitario.

La mayor parte de la vitamina D que las personas en los Estados Unidos obtienen de fuentes alimentarias proviene de alimentos enriquecidos. Algunos ejemplos son:

- leche (aunque por lo general otros productos lácteos no se enriquecen con vitamina D);
- cereales de desayuno ya listos para comer;
- jugo de naranja;
- margarinas.

Algunas formas de aumentar el consumo de vitamina D en la dieta de su hijo incluyen:

- Hacer un batido de sandía y fresa con yogur.
- Combinar capas de yogur, nueces, cereales y frutos del bosque (como las frambuesas y las frutillas o fresas) para hacer un parfait de yogur.
- Para los niños que no pueden consumir productos lácteos, mezclar el tofu sedoso (blando) con frutos del bosque, miel y ralladura de naranja o de limón para hacer un sabroso postre.
- Usar verduras (vegetales) picadas y en rodajas con huevos duros para hacer divertidos animales de huevo.
- Servir tostadas francesas con queso.

Muchos adolescentes no ingieren suficiente vitamina D, probablemente porque no comen ni beben tantos productos lácteos como los niños más pequeños. Los niños con obesidad también tienen una menor densidad mineral ósea y un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D. Los suplementos de vitamina D podrían ayudar a los niños con obesidad a mejorar la salud de los huesos. Hable con el proveedor de atención médica de su adolescente si está pensando en darle un suplemento a su hijo.

Para obtener detalles sobre cuánto calcio y vitamina D necesitan los niños y ejemplos de alimentos que son buenas fuentes de estos nutrientes, lea [“El calcio y la vitamina D: importantes para la salud de los huesos”](#) para la salud ósea.

¿Cómo puede la actividad física ayudar a los huesos de mis hijos?

Así como los músculos se fortalecen cuando los usamos, lo mismo ocurre con los huesos. Los genes determinan el momento en que se alcanza la máxima masa ósea, pero el [ejercicio](#), en especial antes de que el niño llegue a la pubertad, es importante para la formación de huesos sanos. Los niños que son físicamente activos ganan más masa ósea que los niños menos activos y, por lo general, su masa ósea se mantiene a un nivel alto cuando llegan a la adultez.

Los mejores ejercicios para los huesos de los niños son los de resistencia y los que requieren sostener algún peso. Los ejercicios que desarrollan huesos fuertes mientras sus hijos se divierten incluyen:

- brincar y saltar (incluyendo con una cuerda de saltar);
- judo;
- correr o trotar;
- bailar;
- hacer gimnasia;
- practicar deportes en equipo (como fútbol o baloncesto).

Usted puede ayudar a sus hijos a hacer ejercicio siendo un modelo a seguir. Por ejemplo:

- Vaya junto con sus hijos a caminar o correr en el parque, o a practicar deportes.
- Asigne tareas activas a sus hijos, como pasear al perro o rastrillar las hojas.
- Programe algunos espacios cortos de tiempo para hacer ejercicio (10 o 15 minutos) en diferentes momentos del día.
- Despeje el espacio en una habitación para hacer actividad física.

Este contenido fue creado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) con contribuciones de:

- El [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)
- El [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales](#)
- La [Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH \(en inglés\)](#)